

المطبخ الفلسطيني: المأكولات والمشروبات الشعبية الفلسطينية

المستوى المتقدم



Photo credit: Avi Shmueli licensed under Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 2.0 Generic

ورق الدوالي (ورق العنب):

من أشهر الوجبات في فلسطين عموماً وجبة "ورق العنب" أو "ورق الدوالي" (باللهجة الفلسطينية). تعد هذه الوجبة من الوجبات التي تتوفر في البيت الفلسطيني طيلة أيام السنة؛ إذ تحرص كل أسرة على تخزين كمية كافية من ورق الدوالي لفصول الصيف والخريف والشتاء. تتكون الوجبة من ورق الدوالي المحشو بالأرز مع اللحم والبهارات والبقدونس.



Photo credit: George M. Groutas licensed under Creative Commons Attribution 2.0 Generic

المسخن:

المسخن أكلة شعبية تتكون من خبز الطابون المغطى بالدجاج والبصل المقلي والسماق وزيت الزيتون. وأكلة المسخن أكلة تاريخية ابتكرها الفلسطينيون منذ العصور في القدم، وتقدم معها شوربة الفريكة.



Photo credit: Côte d'Azur, licensed under Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 2.0 Generic

المقلوبة:

المقلوبة من الأكلات الشعبية المشهورة جداً في فلسطين، اشتهر بها أهل الساحل على شواطئ البحر الأبيض المتوسط، الذين كانوا يعتمدون في طعامهم على صيد السمك؛ حيث كانت تسمى "الصيدية"، أي "مقلوبة السمك"، ثم انتشرت بين أهالي المناطق الفلسطينية الجبلية باستخدام الدجاج واللحم، بدلا من السمك وسميت مقلوبة؛ لأنه يتم وضع اللحم أو السمك أو الدجاج مع الخضار المشكلة في قاع الوعاء الذي تطبخ فيه، ثم تقلب عند تقديمها، بحيث يصبح الأرز أسفل الطعام؛ أما الخضار واللحم فيصبح في الأعلى. وكان الناس في الماضي يضيفون الباذنجان أو القرنبيط، أو القرع العسلي؛ ثم أصبحوا يستخدمون البطاطا والجزر والفول الأخضر، والعديد من أنواع الخضار. ويتم تقديم اللبن الرايب والسلطات العربية بأنواعها بجانب طبق المقلوبة.

تتشابه مكونات الأغذية عند العديد من شعوب العالم؛ إلا أن بعض الشعوب ابتكرت طرقاً في صناعة أغذيتها ومشروباتها، وتفننت في إدخال عناصر أخرى إليها، تميزها عن باقي الشعوب. وتتمازج الحضارات وتتلاقح بشكل دائم، ما ينتج عنه تغييرات مستمرة تصيب معظم أساليب وطرق الحياة، إلا أنه يبقى لكل شعب خصوصيته التي يستمدّها من ما يتوفر في بيئته من مصادر، وما يحيط به من ظروف؛ فأهل فلسطين قبل حرب العام 1948 لم يكونوا يشترون المعلبات على الإطلاق، فمعظم حاجاتهم متوافرة، الخضروات والفواكه والحبوب يأخذونها من أراضيهم وبيساتينهم، والحليب من ماشيتهم ويصنعون مشتقاته داخل بيوتهم، والمرّي "التطلي" من فواكه بساتينهم التي كانت تعج بأنواع الفواكه نتيجة تعدد المناخات، ... فقد كانت الأسرة الفلسطينية تستعمل عدة طرق في حفظ الأغذية، حتى أنها كانت شبه مكتفية ذاتياً، تأكل مما تنبت الأرض، وما تجود به الماشية من حليب ولحوم، وما تنتجه الأهالي التي مزجت عطاء الأرض بعرق العمل ومهارة الأم الفلسطينية، التي حرصت على استخدام مصادر الطبيعة الفلسطينية لتقدمها حياة ترضعها لأبنائها.

ونورد بعض الأكلات الفلسطينية على سبيل المثال لا الحصر:

All photos from flickr.com, click on the name for the link.

عن العديد من المشروبات؛ فيتجول باعة شراب الخروب في شوارع العديد من مدن فلسطين وهم يلبسون ملابس تراثية خاصة بهذه المهنة. أما "جرة الخروب" فهي نحاسية يصل وزنها إلى أكثر من أربعين كيلو غرامًا، يعلق عليها البائع بعض الورد.



Photo credit: [Adam Jung](#), licensed under Creative Commons Attribution 2.0 Generic

قمر الدين:

وهو شراب يستعمله أهالي فلسطين بكثرة في رمضان، ويصنع بإذابة عصير المشمش المحلى والمجفف مع الماء، ثم يثلج. ويمتاز مشروب القمر دين بأنه خفيف على المعدة، يستخدمه الصائمون على موائد السحور؛ لتخفيف عطشهم في اليوم التالي، كما يتميز بلذته ونكهته الفريدة. يحصل على القمر الدين حسب الطريقة التقليدية القديمة بعصر ثمار المشمش وإضافة السكر إليها ثم غليها على النار، وبعد ذلك تصب على ألواح خشبية مدهونة بزيت الزيتون، وتعرض للشمس إلى أن تجف تمامًا، ثم تقطع وتغلف على شكل طبقات.



Photo credit: [Market Manager](#), licensed under Creative Commons Attribution 2.0 Generic

القطايف:

هي حلوى عربية معروفة في بلاد الشام ومصر ولها شعبية كبيرة، خاصة في شهر رمضان؛ يكثر تناولها بعد الإفطار. تحشى فطيرة القطايف بالجبنه المحلاة، أو بالمكسرات، أو بالقشطة.



Photo credit: [M.Khraibut](#), licensed under Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 2.0 Generic

الكنافة النابلسية:

الكنافة النابلسية أحد الأكلات الوطنية في فلسطين، والتي تشتهر بصناعتها مدينة نابلس، وهي حلوى لذيذة من الحلويات التي تؤكل في بلاد الشام وهذه الحلوى لها رواج كبير بين العرب. وهي تتكون من عجينة الكنافة المشهورة وهي شعيرية على شكل خيوط طويلة مضاف إليها السمن والقطر (أي السكر والماء وبعض الإضافات) وصبغة حمراء وجبنه نابلسية لأنها تذوب وطعمها حلو ولكن يجب نقعها بالماء ليلة قبل الاستخدام لاستخلاص الملحوة من الجبنه، وعادة تزين بالفستق الحلبي والقطر.



Photo credit: by [Krieta](#), licensed under Creative Commons Attribution 2.0 Generic

الخروب:

تهتم العديد من القرى والبلدات الفلسطينية بصناعة شراب الخروب؛ حيث يُنقع الخروب في الماء لمدة 21 ساعة أو طوال الليل، ثم يُغلى قبل أن يصفى وتزال منه قطع الخروب، ويضاف إليه السكر، ثم يبرد ويشرب. ويعد الخروب مشروبًا فلسطينيًا شعبيًا؛ له العديد من التقاليد التي تميزه

المجدرة:

تعد المجدرة أكلة شعبية فلسطينية، تتكون من العدس والبرغل (القمح المسلوق) وزيت الزيتون، والبصل المقلبي المحمر. ويشكل البصل المقلبي مكونًا رئيسيًا عظيم الشأن في هذا الطعام.



Photo credit: [John Kannenberg](#), licensed under Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 2.0 Generic

التطلي أو المرّي:

يعد التطلي أحد أهم ما يميز المطبخ الفلسطيني، فقد ورثت المرأة الفلسطينية هذه المهارة عن الأمهات اللاتي كن يحفظن الطعام بهذه الطريقة؛ لإبقائه مدة طويلة دون تلف، فقد كانت الأمهات يصنعن مربيات بمختلف الفواكه. من العادات الجميلة التي كانت تتبعها السيدات الفلسطينيات في أثناء قيامهن بواجبات الضيافة، تقديم أنواع مختلفة من التطلي أو المرّي الذي صنعه أديهن؛ حيث تصف مختلف أنواع المرّي على طبق جميل وبجانها الملاعق وكوب ماء؛ يضع فيه الضيوف ملاعقهم بعد الانتهاء من الأكل.



Photo credit: [gomagoti](#), licensed under Creative Commons Attribution 2.0 Generic